

新训·健康话题

战术基础动作训练——

摸爬滚打中的防护门道

■常 祺



姜 晨绘

战术基础动作训练是军事训练课目之一。有的战友进行战术基础动作训练时,由于紧张、动作不规范、身体素质较弱等,会导致训练损伤发生。

战友们在进行战术基础动作训练时,较容易出现以下几种训练损伤:

挫伤。挫伤指外力直接作用于身体导致的闭合性损伤,主要表现为皮下瘀斑、肿胀、压痛,无外在伤口。官兵进行战术基础动作训练时,肢体与地面或障碍物直接接触,较容易发生软组织挫伤。如果出现轻度软组织挫伤,如局部轻度肿胀、疼痛、有少量瘀斑,建议在伤后48小时内进行冷敷、加压包扎、抬高患肢等早期急救处理,并用外抗镇痛药物。如果出现重度软组织挫伤,如局部疼痛剧烈、肢体活动明显受限、瘀斑及肿胀明显,在早期急救处理的基础上,还应应用支具制动患肢,防止进一步损伤。急性期后(48小时后)可应用超声波、电刺激等物理治疗,促进炎症吸收。疾病恢复期可以通过损伤部位筋膜拉伸、损伤关节活动度训练等运动疗法,恢复关节功能和肌肉力量,防止反复受伤。如果怀疑出现更严重的损伤,如内脏损伤,在早期急救处理后,应立即送往医院进行检查、治疗。

尺骨鹰嘴滑囊炎。尺骨鹰嘴滑囊炎也叫矿工肘,指肘关节鹰嘴处

(肘关节后方最突起的地方)产生的无菌性炎症,主要表现为肘部后方疼痛,早期有红肿、活动受限等症状,继而发展成囊性包块。人体的肘关节鹰嘴处有滑囊组织,可分泌少量滑液,起关节润滑作用。若该处反复摩擦或肱三头肌腱过度屈伸,可能会造成局部无菌性炎症,导致滑液分泌增多,进而形成囊肿。战友们在匍匐前进时,如果动作不正确、身体重量集中在双侧肘关节,导致肘部与地面反复摩擦、碰撞,就可能诱发尺骨鹰嘴滑囊炎。治疗尺骨鹰嘴滑囊炎首先要避免肘部摩擦,同时给予物理治疗和口服抗炎镇痛药物。如囊性包块较大,可进行穿刺抽液引流手术。术后要对肘关节加压包扎,防止进一步损伤。

肩关节脱位。肩关节脱位是较为常见的军事训练损伤。官兵进行匍匐前进、持枪卧倒训练时,如果动作不规范或保护不到位,较易发生肩关节脱位。因此,战友要正确掌握动作要领,进行匍匐前进训练时,手脚协调发力,保持稳健的前进节奏和适当的肘关节撑地力度,避免胸部压得过低、上臂处于过度外旋状态;进行持枪卧倒训练时,肩部及上肢肌肉要正确发力,避免出现左下肢不稳、左小臂过早折臂、躯干向一侧过度倾斜等错误动

作。肩关节脱位后局部疼痛明显、上肢活动受限,一般会出现“方肩畸形”(外观圆形的肩部变成方形),较容易诊断。如果官兵在训练过程中出现肩关节脱位,应第一时间停止训练,用三角巾或衣服托起肘部,避免肩部活动,然后找随队军医帮助复位。如果复位困难或现场复位失败,应尽快用夹板固定,并及时送往医院治疗。肩关节脱位时,除发生骨骼错位外,还会造成脱位区域的肌肉、韧带和关节囊等软组织损伤,一般需要3周左右才能修复。因此,肩关节复位后不能马上恢复训练,应用支具或吊带制动3周,否则易发展为习惯性肩关节脱位。

减少战术基础动作训练相关训练损伤的发生率,最大限度避免严重损伤发生,需要组训人员、参训官兵和军医共同努力。

组训人员要科学施训。组训者要科学安排训练内容,合理安排训练时间和训练强度,做到循序渐进、张弛有度,避免单一战术动作长时间重复训练。对于一些难度较大、危险系数较高的训练课目,组训者要认真进行动

作示范,使每一位战友掌握动作要领。组织训练前应仔细检查训练场地,尽量避免地面不平整或地面过硬等不良因素。

参训官兵要做好防护。佩戴护具。必要时可在肘部、膝部佩戴护具,减少肘关节及膝关节损伤。特别是有陈旧性损伤仍继续参加训练的战友,更要合理使用防护护具,避免原有损伤进一步加重。提升个人体能素质。提升个人体能素质是减少训练损伤发生的关键。重视训练前后的热身和放松。热身和放松时间以15~20分钟为宜,冬天或寒冷环境下可适当延长。

军医要充分发挥医学督导作用。医务人员要结合训练计划和具体训练课目,开展针对性的防伤知识教育,增强官兵的防伤意识和自我防护能力;适时开展心理疏导,缓解战友们在训练时可能出现的紧张、焦虑情绪;熟练掌握现场医疗救护技术,完善现场救治流程,能够对突发情况进行紧急医疗救护。

(作者单位: 联勤保障部队第989医院)

掌握正确训练动作要领

■李 江

军营传真

初夏的西域高原依旧寒风刺骨,新疆军区某团训练场上,一场战术基础动作训练课目的小比拼正在火热进行。

“预备,开始!”随着班长一声令下,新兵小王随即倒在地上,匍匐着窜进铁丝网。比拼刚开始,小王就被战友用在了身后。为了缩小与其他战友的差距,小王加快速度向前窜去,渐渐忽视了动作标准。爬出铁丝网后,小王立即屈身前进。8米、5米、1米……看着眼前的终点线,小王没有按照正确的动作要领持枪卧倒,而是左脚向后一蹬,身体顺势向前,重重地扑倒在终点线上。倒地

后,小王感觉脚踝疼痛难忍,在战友们的搀扶下来到卫生连就诊。

值班军医胡强检查后,诊断小王为急性闭合性软组织损伤,立即对小王的脚踝进行冷敷、加压包扎等处理,并为他开了一些抗炎镇痛药物。胡军医告诉小王,闭合性软组织损伤是战术基础动作训练中较为常见的损伤。如果运动前准备活动不充分、训练时动作不正确,容易发生摔倒等意外情况,进而造成闭合性软组织损伤。因此,战友们在训练前要充分热身,训练时掌握正确的动作要领、集中注意力,避免训练伤发生。

经过一段时间的治疗和休息,小王的病情得到好转。重返训练场后,小王严格按照动作要领科学训练,训练成绩也逐步提升。

心理讲堂

“最近,我们连有个战士总是闷闷不乐,我找他了解情况时,他也不愿意说。如何让他把心里话说出来呢?”前不久,一位基层指导员向我咨询。

谈心谈话是部队经常性思想工作的重要内容。通过谈心谈话,可以及时了解官兵的心理需求,有效增进官兵感情、化解矛盾问题。如果谈心谈话时出现沟通障碍,可能降低彼此间的信任感,甚至增加战友的心理负担。因此,带兵人在谈心谈话时要运用正确的沟通方式,在平等尊重的交流中打通情感壁垒,拉近心理距离。这样才能让战友敞开心扉,从而帮助其缓解不良情绪,保持心理健康。

积极倾听是有效沟通的基础。有的战友在倾诉时,如果感觉无法得到倾听者的理解,慢慢地就不愿意敞开心扉。因此,倾听不仅是用耳朵默默地听,还要站在对方的角度思考问题,并给予积极反馈和正向鼓励,从而增进彼此间的信任,营造和谐的谈话氛围。

马斯洛需求层次理论认为,人们除了基础的生理安全需求外,还有更高层次的需求,就是被尊重、归属感和自我实现的心理需求。积极倾听能够传递出尊重、理解、欣赏、愿意提供帮助等信息,可以让对方感受到被尊重和被接纳。因此,当面对积极倾诉者时,倾诉者更愿意表达自己,说出自己的困扰并宣泄情绪。

如何做到积极倾听?建议战友们在交流时注意以下几点:

保持目光接触。通常情况下,人们会通过观察眼睛判断对方是否在倾听。建议战友们在交流时与对方保持目光接触和眼神交流,这样可以向对方暗示你很关注他说的内容。

给予恰当回应。与人交流时,可以用身体微微前倾、保持微笑、轻微点头等肢体语言的回应,表明自己在认真倾听。

适当进行提问。倾听时适当进行提问,可以更准确地理解对方的想法,同时增强双方互动。如通过“然后呢”“接下来发生了什么”等提问,鼓励对方继续讲下去或分享更多的细节。

复述重点内容。用自己的话重复听到的内容,既可以使注意力集中在交流上,也可以进一步确认自己理解的是否准确。比如,在交流时询问“我认为你想表达的意思是……”

听懂弦外之音。交流时不仅要理解对方的言语信息,还要留意非言语信息,如对方表述问题的方式、如何谈论自己及与他人的关系、遇到问题时的反应等。通过这些非言语信息,可以及时捕捉到倾诉者内心的想法,从而准确回应,使沟通顺利进行下去。

注重回顾整理。与人交流时,可以在脑海里回顾对方说的内容,整理出对方表达的主要想法,并在倾听过程中将自己的理解适度表达出来。这

带兵人应学会积极倾听

■国家二级心理咨询师

刘晓林

样可以让对方感受到被关注,也有助于进一步了解对方的想法。

保持客观态度。倾听时要保持客观中立的态度,不要对谈话内容表现出惊讶、厌恶等情绪反应。如果带着偏见倾听,倾听到的内容往往不全面、不准确,还可能引起对方的对抗情绪,导致沟通中断。

避免打断对方。倾听时要保持耐心,等对方说完再发表自己的看法,不要随意打断对方。如果倾听时随意打断对方,可能会打断对方的思路,甚至打消对方沟通的意愿。



伤口消毒不可大意

■王 旭 本报记者 张雨晴

健康讲座

某部战士小王在训练时不慎摔倒,手掌、肘部、膝盖等多处擦伤。他觉得伤口不深,便自行用酒精擦拭伤口,结果出现红肿、疼痛等发炎症状。

官兵进行军事训练时,可能因摔倒、磕碰等原因造成皮肤损伤。正确的冲洗、消毒是处理皮肤损伤的关键。如果处理不当或选择错误的消毒方式,可能影响伤口愈合,甚至加重伤情。

常见的皮肤消毒剂有酒精、碘伏、碘酒、双氧水、生理盐水。不同的消毒剂作用不同,在使用时要注意区别。75%的酒精刺激性强,不能直接用于伤口和皮肤黏膜的消毒,一般用于伤口周围皮肤消毒。碘伏的刺激性相对较小,可用于绝大部分伤口和皮肤黏膜的消毒。由于碘伏不易穿透皮肤油脂,因此头皮、腋下等油脂较多部位不建议用碘伏消毒。碘酒是碘与酒精的混合溶液,杀菌效果强于碘伏和酒精,刺激性强,常用于完整皮肤的消毒。如果直接在伤口处涂抹碘酒,会影响伤口愈合,产生色素沉着和瘢痕。使用碘酒后还要在皮肤上涂抹75%的酒精脱碘,防止灼伤皮肤。双氧水主要是利用氧化作用抑制、杀灭病原体,清除坏死组织,一般用于溃疡、化脓和较深的伤口。如果用双氧水对较小、较浅的伤口进行消毒,会刺激表皮下的神经末梢,致使伤口周围肿胀,减缓伤口愈合。用双氧水

消毒时,双氧水的浓度不能超过3%,否则会烧伤皮肤。生理盐水本身无杀菌作用,但由于其渗透压与人体细胞内渗透压大致相同,对人体无刺激性,可用于眼睛、口腔、鼻黏膜等敏感组织的消毒。用生理盐水消毒时,主要是通过物理冲洗的方式,清除伤口中的异物。

有的战友出现皮肤损伤后会使用一些“土方”处理伤口,如含在嘴里吮吸、在伤口上按压黄土止血、多种皮肤消毒剂混合涂抹等,这些做法都是不可取的。虽然口腔内的溶菌酶、凝血因子具有杀菌、止血的功效,但含量极低,很难起到杀菌作用。而且,唾液中的一些细菌还可能造成伤口感染。土壤里有大量病菌和病毒,如果敷在伤口处,病菌或病毒会侵入血液进入人体,导致局部感染。不同消毒剂的消毒原理不同,混合使用会使伤口反复受到刺激,影响伤口愈合。部分消毒剂混合后还会发生化学反应,导致伤情加重。

如果战友们在训练中出現擦伤、划伤等浅表伤口,可通过以下几个步骤进行自我处理:先用消毒的脱脂棉、纱布等压迫伤口止血,再用生理盐水或清水清洗伤口表面,清除沙粒、碎片等异物,然后用碘伏擦拭伤口及周围皮肤进行消毒,并根据实际情况用无菌纱布对伤口进行包扎,防止造成二次污染。如果伤口较深,出血量较大或几天后仍有疼痛、肿胀等症状,应及时就医,在医生指导下对症处理。

健康小贴士

有的战友从低海拔地区到高海拔地区后,会出现入睡困难、频繁觉醒、过度早醒等情况。高原地区气压低、空气中含氧量少,容易导致人体缺氧。体内缺氧会使脑细胞、大脑皮质细胞受损,神经调节紊乱,进而引发一系列睡眠问题。如果长期处于失眠状态,易使身体免疫力下降,出现头疼、头晕、耳鸣、记忆力衰退等症状,甚至引发神经衰弱、抑郁症等疾病。

如果官兵上高原后出现睡眠障碍,可通过以下几点提升睡眠质量:

适当吸氧。与清醒期相比,人睡着时呼吸刺激缺失,气道阻力增加,机体敏感性降低、肺通气量下降,进而使血

高原难入眠,专家来支招

■曾小莉

氧饱和度下降。建议战友们在睡前适当吸氧,有助于改善睡眠,避免出现严重的低氧血症。

营造适宜的睡眠环境。睡觉时应尽量保持睡眠环境安静避光、温度适宜。存在睡眠障碍的战友可以尝试佩戴降噪耳机、遮光眼罩等,帮助自己提升睡眠质量。

规律作息。睡眠不规律容易使人出现失眠、多梦、心情不佳、烦躁不安等情况。建议战友们在尽量避免熬夜和过

度劳累,固定早起时间和入眠时间,以形成良好的生物钟。如果需要长时间进行夜间训练,可在训练前早睡3~4小时,训练后也要适当补充睡眠。

健康饮食。中医认为胃不和则卧不安,意思是胃肠不适会引起睡眠不佳。建议战友们在晚餐尽量吃得清淡些,吃到七八分饱即可,避免因胃肠道不适影响睡眠。辣椒、大蒜等食物易刺激胃肠道;土豆、粉丝、豆类、红薯等食物在消化过程中会产生较多气体,



近日,新疆军区某新训基地在训练间隙组织新兵开展心理行为训练,缓解训练压力,培养官兵的团队协作意识。图为新兵在进行“智过电网”心理游戏。

苟宝琦摄